****

**Содержание.**

1. Целевой раздел:
	1. Пояснительная записка.

 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.

 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

* 1. Планируемые результаты освоения Программы.

 1.2.1.Педагогическая диагностика.

1. Содержательный раздел.
	1. Содержание психолого - педагогической работы.
		1. Основные цели и задачи.
		2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
		3. Физическая культура.
	2. Психолого – педагогические условия реализации.

3.2.1. Создание условий для физического развития

3.2.2. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

* 1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями.
	2. Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие».

## Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик.

* 1. Работа с родителями.
		1. Перспективный план по взаимодействию с родителями.
1. Организационный раздел.
	1. Режим двигательной активности.
	2. Структура НОД, расписание занятий.
2. Приложение.

 *Приложение 1.* Возрастные особенности психофизического развития детей.

*Приложение 2.* Развернутое комплексно - тематическое планирование. *Приложение 3.*Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений. *Приложение 4.* Фитнес – тренировка. Комплексы для детей 5-7 лет.

*Приложение 5.* Комплексы ОРУ на фитболах.

*Приложение 6.* Перспективное планирование праздников.

*Приложение 7.* Примерный список литературы.

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Настоящая рабочая программа разработана для детей 2 младшей – подготовительной групп.

Разработка программы осуществлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049- 13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Закон Архангельской области от 02.07.2013 №712-41-ОЗ «Об образовании в Архангельской области»;

**1.1.2. Цели и задачи реализации Программы.**

 **Целью** программы является гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии, нетрадиционные методы.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**1.1.3.** **Принципы и подходы к формированию Программы.**

Программа опирается на научные принципы:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогике и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности ( позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- строится с учетом принципа преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.  Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

**1.2.1. Педагогическая диагностика.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за специально организованной де­ятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивиду­альную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются ис­ключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной кор­рекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

 **Планируемые результаты освоения программы по возрастам.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовит. к школе группа |
| О чем узнают дети |  Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упраж­нений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знако­мых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений. |  Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с раз­ными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к пра­вильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполне­ния главных элементов техники: в беге — от активного толчка и вы­носа маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного от­талкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одно­именным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узна­ют новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ле­дяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами сорев­нования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцеваль­ные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым спо­собом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), зна­комятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упраж­нения на развитие физических качеств. |  Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с раз­личными предметами, возможные направления и разную последова­тельность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного вы­полнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыж­ков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице раз­ноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узна­ют разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. | Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты уп­ражнений с мячами разного размера, требования к выполнению ос­новных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. |
| Что осваивают дети |  Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: раз­ные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками гори­зонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном вело­сипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.По мере накопления двигательного опыта у малышей формируют­ся следующие новые двигательные умения:- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;-сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное на­правление;- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;- бегать, не опуская головы;- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземлять­ся в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасыватьмяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);- лазать по гимнастической стенке приставным шагом. | Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энер­гичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориенти­ры;- сохранять исходное положение;- четко выполнять повороты в стороны;- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);- сохранять равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; | Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные дви­жения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равно­мерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одно­именным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с харак­тером и динамикой музыки;- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры;- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в ско­ростном беге;- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять рав­новесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим­настической стенке;-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;- передвигаться на лыжах переменным шагом;- кататься на двухколесном велосипеде и самокате. | Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыж­ках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземле­нии; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообраз­ные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спус­ке. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий пере­менный шаг по лыжне.По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:-самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестра­иваться во время движения;-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из раз­ных исходных положений;-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выпол­нять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после при­земления;-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);-энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасы­вать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ра­кетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате. |
| Итоги освоения программы | Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиениче­скими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель­ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не­которым двигательным действиям и подвижным играм. | - Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость. | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта.  |

1. **Содержательный раздел.**

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

* 1. Содержание психолого-педагогической работы.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

* + 1. **Основные цели и задачи.**

Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

 Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

|  |
| --- |
| **Задачи физического развития** |
| **Оздоровительные:** | **Образовательные:** | **Воспитательные:** |
| • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;• всестороннее физическое совершенствование функций организма;• повышение работоспособности и закаливание | • формирование двигательных умений и навыков;• развитие физических качеств;• овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья | • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;• разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое) |
| **Средства физического развития** |
| Физические упражнения | Природные факторы | Психогигиенические факторы |
| **Методы физического развития** |
| **Наглядные:** | **Словесные:** | **Практические:** |
| наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение, пояснение); тактильно-мышечные приемы(непосредственная помощь педагога) | • объяснения, пояснения, указания;• подача команд, распоряжений, сигналов;• вопросы к детям;• образный сюжетныйрассказ, беседа;• словесная инструкция | • повторение упражнений без изменения и с изменениями;• проведение упражнений в игровой форме;• проведение упражнений в соревновательной форме-участие в соревнованиях, Днях Здоровья, фестивалях, Олимпийских играх для детей дошкольного возраста |

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов работы с детьми.

* + 1. **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их бе­речь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, фи­зические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вес­ти здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрят­ности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств че­ловека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гиги­енических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действи­ем и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при уши­бах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знако­мить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельси­ны—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здо­ровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основыва­ясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботить­ся о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое са­мочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физ­культурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского дви­жения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упраж­нения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

* + 1. **Физическая культура.**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно призем­ляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, броса­нии. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в дви­жении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, ка­таться на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выпол­нять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процес­се двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, теле­жками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, пол­зания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, со­гласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уме­ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталки­ваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыж­ках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать оттал­кивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять поворо­ты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гиб­кость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно отно­ситься к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно вы­полнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентиро­ваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно орга­низовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и твор­чество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных ви­дах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покры­тие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диа­гонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, рав­няться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равно­весии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвен­таря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспиты­вать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организован­ность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвиж­ные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствую­щие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, вы­носливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и резуль­таты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, прояв­ляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

* 1. **Психолого - педагогические условия реализации.**
		1. **Создание условий** **для физического развития.** Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Станов­ление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

* ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
* обучать детей правилам безопасности;
* создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и ме­нее активных) в двигательной сфере;
* использовать различные методы обучения, помогающие детям с раз­ным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.
	+ 1. **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая пло­щадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

 В нашем ДОУ созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Скамейки

- Гимнастические стенки .

- Мешочки для метания 100 - 120 г

- Мячи резиновые ( различного диаметра)

- Мячи-массажеры (различного диаметра) .

- Мяч фитбол

- Мяч баскетбольный

- Гимнастические палки (разная длина, форма)

- Гантели

- Степы

- Обруч пластмассовый (различного диаметра) ..

- Батут .

- Мат гимнастический цветной (искусственная кожа) .

- Канат для перетягивания х/б.

- Баскетбольные кольца

- Конус сигнальный .

- Дорожка «Следочки» (3 части) .

- Сетка волейбольная

- Лыжи

- Дуга для подлезания (разной высоты)

- Скамья наклонная с гладкой поверхностью

- Скамья наклонная с ребристой поверхностью

* 1. **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями.**

|  |  |
| --- | --- |
| *Образовательная* область | *Задачи* |
| «Социализация» | Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. |
| «Здоровье» | В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.  |
| «Музыка» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.  |
| «Коммуникация» | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.  |
| «Познание» | В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности. |
| «Труд» | Накопление опыта двигательной активности.  |

* 1. **Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическое развитие»:**
* Медико-профилактические технологии;
* Физкультурно-оздоровительные технологии;
* Валеологическое просвещения родителей.

***К ним относятся:***

* Облегченная одежда детей;
* Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях по физической культуре;
* Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания при НОД;
* Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития;
* Дыхательная гимнастика;
* Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
* Нетрадиционное оборудование (степ - платформы, фитболы, гантели, батуты, тренажеры);
* Релаксация;
* Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
* Климатические и погодные условия региона;
* Игровые упражнения малой интенсивности;
* Реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью;
* Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* Контроль под руководством медицинского персонала МБДОУ;
* Участие в районных, городских, всероссийских конкурсах, соревнованиях.

## Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик.

**Подготовительный этап.**

1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Психолого-педагогическая, медицинская оценка эффективности и прогноз результативности

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка

|  |
| --- |
| 2. изучение мнения родителей и получение семейной поддержки |

|  |
| --- |
| **Основной этап. Практический**1. создание условий и оформление необходимого материала.
 |

Мониторинг детей

Опрос родителей, педагогов

**Заключительный этап. Аналитический.**

Анализ результатов использования

4. Включение методики в педагогический процесс.

 **Показ результатов**

Открытые мероприятия

Наглядный материал

Выступления

**Выводы и предложения**

* 1. **Работа с родителями.**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс до­школьного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

**2 младшая группа (3-4 года).**

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только при­ходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

 В общении с ро­дителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обес­печить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих пе­дагогических возможностях.

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошколь­ного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому раз­витию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопас­ного поведения дома и на улице.

 Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адап­тации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у роди­телей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребен­ка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со­вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвиж­ных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адапти­руется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную де­ятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

**Средняя группа (4-5 лет).**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пя­того года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоя­тельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию дове­рительных отношений между родителями и детьми, педагоги орга­низуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их вни­мание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориен­тированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

**Старшая группа (5-6 лет).**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодейст­вие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

**Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (за­нятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет).**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотно­шения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

Познакомить родителей с особенностями физического и психи­ческого развития ребенка, развития самостоятельности, навыков без­опасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожа­ющих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициатив­ности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

* + 1. **Перспективный план по взаимодействию с родителями.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Старшая группа №1** | **Подготовительная группа** |
| Сентябрь | Статья в родительский уголок.«Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни». |
| Октябрь | Консультация.Упражнения и игры для профилактики плоскостопия дошкольников. | Консультация.Профилактика нарушений осанки у дошкольников. Правильная осанка - залог здоровья! |
| Ноябрь | Консультация.Профилактика нарушений осанки у дошкольников. Правильная осанка- залог здоровья! | Консультация.Упражнения и игры для профилактики плоскостопия дошкольников. |
| Декабрь | Соревнования на «Призы Деда Мороза». |
| Январь | Открытый просмотр зимних спортивных праздников. |
| Февраль | Статьи в родительский уголок. |
|  | «Зрение и здоровье» | «Встаем на лыжи» |
| Март | Открытые просмотры ООД. |
| Апрель | Оформление информационного стенда для родителей.  |
| Май | Рекомендации для родителей по результатам мониторинга детей. |
|  | «Советы инструктора по физической культуре по каждой возрастной группе» |
| Июнь | Летний спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. |
| Июль | Летние спортивные праздники. |
| «В гости к друзьям» | «Неразлучные друзья – взрослые и дети!» |
| Август  | Привлечь родителей к обновлению физкультурных зон в группах. |

1. **Организационный раздел.**

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рацио­нальное сочетание различных видов занятий и форм двигательной ак­тивности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

* 1. **Режим двигательной активности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий и формыработы | 2 младшая(3-4 года) | Средняя(4-5 лет) | Старшая(5-6 лет) | Подготовительная(6-7 лет) |
| **1.Физкультурные занятия** |
| В помещении | 2 раза в неделю15-20 мин | 2 раза в неделю20-25 мин | 2 разав неделю25-30 мин | 2 разав неделю30- 35 мин |
| На улице | 1 разв неделю15-20 мин | 1 раз в неделю20-25 мин | 1 раз в неделю25-30 мин | 1 раз в неделю30-35 мин |
| **2.** **Физкультурно-оздоровительная** **работа в режиме дня** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно5-6 мин | Ежедневно6-8 мин | Ежедневно8-10 мин | Ежедневно10-12 мин |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно2 раза (утром и вечером)15-20 мин | Ежедневно2 раза (утром и вечером)20-25 мин | Ежедневно2 раза (утром и вечером)25-30 мин | Ежедневно2 раза (утром и вечером)30-40 мин |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно5- 10 мин | Ежедневно5- 10 мин | Ежедневно5- 10 мин | Ежедневно5- 10 мин |
| Физкультминутки (в середине статического занятия) | 3- 5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3- 5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3- 5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3- 5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| **3.Активный отдых.** |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц20 мин | 1 раз в месяц20 мин | 1 раз в месяц30-45мин | 1 раз в месяц40 мин |
| Физкультурный праздник | - | 2 раза в годдо 45 мин | 2 раза в годдо 60 мин | 2 раза в годдо 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

* 1. **Структура ООД, расписание занятий.**

Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры:

* *Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.
* *Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.
* *Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 мл. гр. №16 | 2 мл. гр.№26 | 2 мл .гр№18 | Средняя гр. №25 | Средняя. гр. №27 | Старш. гр.№19 | Старш. гр.№20 | Подгот. к школе гр. №24 | Гр.компен.напр. №17 |
| Понедельник |   |   |  |  | 10.10-  10.30  | 09.00-  09.-25 | 09.35-  09.-25 |   | 11.40-  12.10 |
| Вторник |  09.40-  09.55 |  |   | 09.00--  09.20 |  |  |  |  10.05-  10.35 |  |
| Среда |    | 08.50- 09.05 | 09.25- 09.30 | 10.10- 10.30 | 09.40- 10.00 |  |  |  |   |
| Четверг |  |   |  |  |  | 09.00-- 0 9.15 | 09.35- 10.00  | 10.50- 11.20  |   |
| Пятница | 09.15- 09.30 | 08.50- 09.05 | 09.40- 09.55  |    |  |  |  |  |  |

**Утренняя гимнастика.** 8.03- 8.10-средняя группа №27

 8.10- 8.20- старшая группа №19

 8.20- 8.30- группа компенсирующей направленности №17

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1.*

**Возрастные особенности психофизического развития детей.**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейно­го круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной об­щественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это проти­воречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение од­них действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместите­лями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ог­раничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формиро­ваться.

**Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представле­ний о предмете.** В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

**Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.** Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на разви­тие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппли­кации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте огра­ничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятель­ность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации об­разовательного процесса —и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего до­школьного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целе­направленных проб с учетом желаемого результата. **Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты вы­ступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В ре­зультате целенаправленного воздействия они могут усвоить относитель­но большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. **Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.** Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избиратель­ные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущес­твенно по поводу игрушек. **Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.**

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **пове­дение ребенка еще ситуативно.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Про­должает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

 **Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляют­ся ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игро­вые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рису­нок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. **Совершенствуется техническая сторона изобрази­тельной деятельности.** Дети могут рисовать основные геометрические фигу­ры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 дета­лей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

**Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изме­нениями мелкой и крупной моторики.** Развиваются ловкость, коорди­нация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольни­ки, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на кото­рую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — ве­личине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предме­тов. **Начинает складываться произвольное запоминание:** дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут вы­учить небольшое стихотворение и т.д.

**Начинает развиваться образное мышление.** Дети способны исполь­зовать простые схематизированные изображения для решения неслож­ных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного рас­положения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразова­ние образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, ес­ли им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких боль­ше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его осо­бенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоя­тельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступ­ной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. **Речь становится предметом активности детей.** Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимают­ся словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при обще­нии с взрослым становится внеситуативной.

**Изменяется содержание общения ребенка и взрослого.** Оно вы­ходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. **Ведущим становится познавательный мотив.** Информация, которую ре­бенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.**

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются посто­янные партнеры по играм. **В группах начинают выделяться лидеры. Появля­ются конкурентность, соревновательность.** Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятель­ности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изоб­разительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и вооб­ражения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентнос­ти, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

 **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимо­действие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социаль­ные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлека­тельными, чем другие. При распределении ролей могут возникать кон­фликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это **возраст на­иболее активного рисования.** В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержа­нию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном со­стоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. **Овладевают обоб­щенным способом обследования образца.** Дети способны выделять ос­новные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.** Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художест­венному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целост­ного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый мате­риал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величи­ны, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Вос­принимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возраста­нию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространс­твенного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием фор­мы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников из­вестные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательнос­ти объекты вступят во взаимодействие и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схема­тизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представ­ления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): пред­ставления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления.** В дошкольном воз­расте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети стар­шего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять до­статочно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключае- мость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произволь­ному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразитель­ность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Бо­гаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщен­ного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыс­лительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

 **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие ха­рактерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

**Игровые действия детей становятся более сложными,** обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрово­го пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, пере­даваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. **Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунка­ми мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: при­нцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, бро­ви, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формиру­ются художественно-творческие способности в изобразительной деятель­ности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и пос­троек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со зна­комыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляет­ся на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее вы­полнения; **способны выполнять различные по степени сложности пост­ройки как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги** и придумывать собственные, но этому их нужно специ­ально обучать. Данный вид деятельности **не просто доступен детям — он** важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошколь­никам уже доступны целостные композиции по предварительному за­мыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метри­ческих отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не вос­производят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится кон­статировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

**Продолжает развиваться внимание дошкольников,** оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь:** ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказы­ваниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, при­лагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у де­тей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальней­шем успешно учиться в школе.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 2.*

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**2-я МЛАДШАЯ ГРУППА**

**Пояснительная записка**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы**\***:**

 умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

 умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

 сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

 может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

 энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

 может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5

 **комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ ( 2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой».***Здоровье:*** создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.***Социализация:*** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами***Безопасность:*:** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..***Коммуникация:*** помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.  |
| **Вводная часть** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором,*х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором.2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1.Ходьба по бревну приставным шагом2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Ходьба по рейке, положенной на пол2.Подлезать под шнур.3.Катание мяча друг другу |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мышки»Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

 **ОКТЯБРЬ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. ***Здоровье:*** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей***Социализация:*** развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С флажками | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием2.Ползание на четвереньках между предметами3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.3.Упражнятьв прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур.2.Упражнятьв равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1Подлезание под шнур.2. Ходьба по уменьшенной площади.3.Катание мяча в ворота |
| **Подвижные игры** | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя во бору» | «Воробушки и кот» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Звуковое упр.«Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн.«Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж «Ладошки» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

 **НОЯБРЬ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:*** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по уменьшенной площади;2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.2.Прокатывание мяча через ворота3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;2. Ползать на четвереньках.3.Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики3.Метание мяча в горизонтальную цель |
| **Подвижные игры** | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимн. «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

 **ДЕКАБРЬ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. ***Здоровье****:* дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнениявызывают хорошее настроение, познакомитьдетей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.***Социализация:*** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.***Безопасность****:* продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьбаи бег колонной по одному |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1 Ходьба по доске, положенной на пол2. Прыжки из обруча в обруч3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль2. Подлезать под шнур.3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1.Ползание под дугой на четвереньках2. Прыжки через набивные мячи3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| **Подвижные игры** | Наседка и цыплята | ««Поезд»» | «Птички и птенчики» | «Мыши и кот», |
| **Малоподвижныеигры** | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

 **ЯНВАРЬ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие***.*** ***Здоровье:*** дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упраж-нения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.***Социализация:*** постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.***Безопасность:*** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(20см).2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке |
| **Подвиж. игры** | «Кролики» | «Трамвай», | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:*** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске2. Прыжки с продвижением вперед.3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Спрыгивание со скамейки– мягкое приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» |  Дыхательные упраж «Задуем свечи» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

**МАРТ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:*** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьба по канату боком3. Ползание в туннеле4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом2. Прокатывание мяча друг другу.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур3. Лазание по гимн.стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Пролезание в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» |  «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и автомобиль» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Дыхательные упражнения «Пчелки» |  Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура:*** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.***Здоровье:*** продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.***Коммуникация:*** помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прокатывание мяча друг другу;3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;3. Ползание между предметами.4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол2. Прокатывание мяча в ворота.3. Пролезание в обруч4. Прыжки с продвижением вперед |
| **Подвижные игры** | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**комплексно-тематическое планирование Занятий по физиЧеской культуре**

**МАЙ (2 младшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическая культура****:* закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.активность.***Здоровье:*** воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей,формировать желание вести здоровый образ жизни.***Социализация:*** развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.***Коммуникация:*** развивать диалогическую форму речи.***Безопасность:*** не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание малого мяча.4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.2. Ходьбапо наклонной доске3. Ползание в туннеле4. Метание мешочков вдаль |
| **Подвижные игры** | «Светофор и автомобили» |  «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» |
| **Малоподв. игры** | Дыхательные упражнения«Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по образовательной области «Физическое развитие»**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**Пояснительная записка**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы**\***:**

* принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
* Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА СЕНТЯБРЬ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:***Формировать навыки о здоровом образе жизни, рассказать детям о пользе утренней гимнастики ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении ПИ. ***Труд:*** сбор оборудования***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.***Социализация:*** способствовать развитию внимания, памяти, речи, развивать умение действовать по элементарному алгоритму. ***Коммуникация:*** способствовать детской самостоятельности, учить детей действовать в соответствии с игровой ролью |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** оценить уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков, индивидуальных особенностей детей средней группы, с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы |
| **Вводная** **часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |
| **ОРУ** | БП | С флажками | С мячом | С обручем |
| **ОВД** | Оценить уровень ФП детей:Бег 30 м (сек) | Оценить уровень ФП детей:Прыжок в длину с места  | Оценить уровень ФП детей:Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой (м) | Оценить уровень ФП детей: отжимания; упражнение «Рыбка» |
| **ПИ** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |
| **МП игры** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, с различными положениями рук | «Где постучали?» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА ОКТЯБРЬ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** *формировать привычку чередовать МП виды деятельности с активным отдыхом****Коммуникация:***  побуждать детей анализировать свои действия и действия своих сверстников***Познание:*** развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через кубики***Музыка:***выполнение ОРУ в такт музыке***Труд:*** сбор спортивного инвентаря***Безопасность:*** страховка детей при ходьбе по скамейке***Социализация:*** учить детей действовать в соответствии с игровой ролью |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе утренней гимнастики; ориентируется в пространстве при ходьбе и беге между предметами; умеет сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; мягко приземляется на полусогнутые ноги в прыжках; находит своё место в шеренге; умеет прокатывать мяч; ритмично выполняет перешагивание через предметы |
| **Вводная** **часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| **ОРУ** | Со скакалкой | БП | С мячом | С кеглей |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть, руки в стороны2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета | 1. Перепрыгивания из обруча в обруч на двух ногах2. Прокатывание мячей друг другу | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола | 1. Подлезание под шнур (50см) не касаясь руками пола.2. Ходьба по доске (шир. 15 см) перешагивая через кубики.3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами  |
| **ПИ** | «Кот и мыши» |  «Автомобили» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» |
| **МП игры** | Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Автомобили поехали в гараж» | «Угадай, где спрятано?» | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НОЯБРЬ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей, способствовать обогащению словарного запаса***Безопасность:*** страховка детей при ходьбе по гимнастической скамейке***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу***Социализация:*** учить детей действовать в соответствии с игровой ролью |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  соблюдает правила безопасности при беге, выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через препятствия, владеет техникой прокатывания мяча; умеет действовать по сигналу инструктора, умеет сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры, отражает различные образы |
| **Вводная** **часть** | Ходьба и бег по кругу, между предметами, с выполнением заданий для рук, с изменением направления движения, врассыпную, высоко поднимая колени; с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | С кубиком | Со скакалками | С кубиками | С флажками |
| **ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики2. Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперёд между кубиками | 1. Прыжки на двух через гимнастические палки2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях | 1.Броски мяча о землю и ловля двумя руками2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. |
| **ПИ** | «Салки» | «Самолёты» | «Лиса и куры» | «Цветные автомобили» |
| **МП игры** | «Найди и промолчи» | «На параде».Ходьба в колонне по одному, впереди победившая команда | «Найдём цыплёнка» | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ДЕКАБРЬ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, учить детей выполнять их самостоятельно***Коммуникация:*** учить детей действовать в соответствии с игровой ролью***Безопасность*:** страховать детей при выполнении прыжков со скамейки и ходьбе по канату***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения и умение объединяться в игре со сверстниками***Труд:*** поощрять инициативу детей оказывать помощь взрослым |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  внимательно выполняет упражнения в ходьбе и беге по сигналу инструктора; умеет сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на уменьшенной площади опоры; приземляется на полусогнутые ноги при прыжках; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям; соблюдает элементарные правила безопасности в ПИ; ориентируется в пространстве |
| **Вводная** **часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, перестроение в пары на месте, по трое, с остановкой по сигналу |
| **ОРУ** | С платочком | С мячом | БП | С кубиками |
| **ОВД** | 1. Ходьба по канату, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук | 1. Прыжки со скамейки (выс. 20 см) на мат2. Прокатывание мяча между предметами | 1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м, двумя руками снизу2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой |
| **ПИ** | «Лиса и куры» | «У медведя во бору» | «Зайцы и волк» | «Птички и кошка» |
| **МП игры** | «Найдём цыплёнка» | Ходьба обычным шагом и на носках | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказать детям о строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем ***Коммуникация:*** учить детей действовать согласованно с участниками игры ***Труд:***накапливать опыт бережного отношения к спортивному инвентарю***Социализация:***Воспитывать доброжелательные отношения между детьми, обогащать способы их игрового взаимодействия***Познание:***привлекать детей к обследованию предметов лежащих на полу, устанавливать связь между качествами предмета и его назначении в упражнении. ***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки. ***Безопасность:*** страховка детей при ходьбе по гимнастической скамейке |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная** **часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С мячом | С мячом | Со скакалкой | С обручем |
| **ОВД** | 1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе (дл. каната 2-2,5 м)2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд и перепрыгивая через него справа-слева | 1. Прыжки с гимнастической скамейки (выс. 25 см) на мат2.Перебрасывание мячей друг другу с расст. 2 м двумя руками снизу | 1. Отбивание мяча о пол (1-10 раз)2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе |
| **ПИ** | «Кролики» | «Найди себе пару» | «Лошадки» | «Автомобили» |
| **МП игры** | «Найдём кролика». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | По выбору детей |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **ФЕВРАЛЬ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** учить детей правилам гигиены: прикрывать рот при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии***Труд:***побуждать детей самостоятельно убирать спортивный инвентарь на место***Социализация:*** формировать навык оценки своего поведения и сверстников во время проведения ПИ***Коммуникация:*** продолжать учить детей действовать в соответствии с игровой ролью. ***Познание:*** учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу. ***Безопасность:*** страховка детей при ходьбе по гимнастической скамейке |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке инвентаря для занятия; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |
| **Вводная** **часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в колонну по три |
| **ОРУ** | С обручем | На скамейке | С мячом | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке ( на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше)2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см) рас.т 40 см | 1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах2. Прокатывание мячей между предметами (кегли, кубики) | 1. Перебрасывание мячей друг другу2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени |
| **ПИ** | «Котята и щенята» | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Кролики в огороде» |
| **МП игры** | «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре**

 **МАРТ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке***Безопасность:*** учить детей соблюдать дистанцию в беге колонной по одному***Коммуникация:***поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности ***Познание:*** *привлекать детей к обследованию предметов лежащих на полу, устанавливать связь между качествами предмета и его назначении в упражнении, ПИ****Социализация:*** в обстановке игры своим примером показать детям как лучше договариваться распределять роли. ***Труд:*** поощрять инициативу детей оказывать помощь взрослым |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет изменять направление движения в ходьбе и беге; выполняет задания по команде инструктора; умеет прокатывать мяч между предметами; планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Бездомный заяц» |
| **Вводная** **часть** | Ходьба в колонне по одному, по кругу, на носках, пятках, в полуприсяде, врассыпную. Ходьба и бег «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу |
| **ОРУ** | БП | С обручем | С мячом | С флажками |
| **ОВД** | 1. Ходьба на носках между кубиками (рас. между кубиками 0,5 м)2.Прыжки через канат справа и слева, продвигаясь вперёд ( дл. Каната 3 м) | 1. Прыжки в длину с места (на мат)2. Перебрасывание мяча через сетку | 1. Прокатывание мяча между предметами2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков  | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»2. Ходьба по доске положенной на пол3. Прыжки через 5-6 гимнастических палок, положенных в одну линию |
| **ПИ** | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотник и зайцы» |
| **МП игры** | «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | Ходьба в колонне по одному | По выбору детей | «Найдём зайку» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **АПРЕЛЬ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** формировать правильную осанку при ходьбе по кругу***Безопасность:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.***Социализация***: формировать навык оценки своего поведения и сверстников во время проведения ПИ***Коммуникация:*** учить детей действовать в соответствии с игровой ролью***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях***Труд:*** поощрять инициативу детей оказывать помощь взрослым |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** оценить уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков, индивидуальных особенностей детей младшей группы, осуществить оценку динамики достижений детей в рамках освоения образовательной программы и выявления проблем |
| **Вводная** **часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданиями для рук и ног; с перестроением по три, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| **ОРУ** | БП | С кеглей | С мячом | С обручем |
| **ОВД** | Оценить уровень ФП детей:Бег 30 м (сек) | Оценить уровень ФП детей:Прыжок в длину с места (на мат) | Оценить уровень ФП детей:Бросание предмета вдаль (м) | Оценить уровень ФП детей:Прыжок в глубину ( выс. 30 см) |
| **ПИ** | «Пробеги тихо» | «Совушка» | «Совушка» | «Птички и кошка» |
| **МП игры** | «Угадай, кто позвал» | «Стоп» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **МАЙ средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.***Безопасность:***учить правилам безопасностиво время метания в вертикальную цель***Социализация:*** Воспитывать доброжелательные отношения между детьми, обогащать способы их игрового взаимодействия***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности ***Познание:*** учить детей правильному ИП при метании в вертикальную цель***Труд:*** поощрять инициативу детей оказывать помощь взрослым |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5), уверенно прыгает через канат справа-слева; планирует действия свои действия в ПИ , соблюдают правила игры и умеют договариваться с товарищами по игре |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, врассыпную: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка», мелким семенящим шагом |
| **ОРУ** | БП | С кубиком | С гимнастической палкой | Смячом |
| **ОВД** | 1. Ходьба по доске, лежащей на полу приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс2. Прыжки в длину с места через5-6 шнуров | 1. Прыжки в длину с места через гимнаст. палку (шир. 40-50 см)2. Перебрасывание мячей друг другу | 1. Метание в вертикальную цель с расст. 1,5-2 м, правой и левой рукой способом от плеча2. Ползание по гимнастической скамейке на животе | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперёд2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. |
| **ПИ** | «Котята и щенята» | «Котята и щенята» | «зайцы и волк» | «У медведя во бору» |
| **МП игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Найдём зайца» | Ходьба в колонне по одному |

 **РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по образовательной области «Физическое развитие»**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

**Пояснительная записка**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы**\***:**

* ВЫПОЛНЯЕТ ХОДЬБУ И БЕГ ЛЕГКО, РИТМИЧНО, СОХРАНЯЯ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ, НАПРАВЛЕНИЕ И ТЕМП.
* УМЕЕТ ЛАЗАТЬ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ (ВЫСОТА 2,5 М) С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА,
* МОЖЕТ ПРЫГАТЬ НА МЯГКОЕ ПОКРЫТИЕ (высота 20 см)

ПРЫГАТЬ В ОБОЗНАЧЕННОЕ МЕСТО С ВЫСОТЫ 30 СМ,

ПРЫГАТЬ В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 80 СМ), С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 100 СМ), В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 40 СМ), ПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ И ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ,

* УМЕЕТ МЕТАТЬ ПРЕДМЕТЫ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ НА РАССТОЯНИЕ 5-9 М,

В ВЕРТИКАЛЬНУЮ И ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ С РАССТОЯНИЯ 3-4 М,

СОЧЕТАТЬ ЗАМАХ С БРОСКОМ, БРОСАТЬ МЯЧ ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВИТЬ ЕГО ОДНОЙ РУКОЙ,

ОТБИВАТЬ МЯЧ О ЗЕМЛЮ НА МЕСТЕ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ, В ХОДЬБЕ 9РАССТОЯНИЕ 6 М),

ВЛАДЕЕТ ШКОЛОЙ МЯЧА.

* ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ,
* УМЕЕТ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В КОЛОННУ ПО ТРОЕ, ЧЕТВЕРО; РАВНЯТЬСЯ, РАЗМЫКАТЬСЯ В КОЛОННЕ, ШЕРЕНГЕ,
* ВЫПОЛНЯТЬ ПОВОРОТЫ НАПРАВО, НАЛЕВО, КРУГОМ.

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА ОКТЯБРЬ МЕСЯЦ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** проводить комплекс ОРУ направленный на коррекцию осанки и плоскостопие***Социализация:*** Переживают состояние эмоционального комфорта от успешных результатов собственных двигательных действий и действий своих сверстников, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.***Коммуникация:*** Стимулировать правильное выполнение движений в сюжетно-ролевых играх.***Труд:*** Сбор спортивного инвентаря***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различные положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо перешагивая через предметы; умеют действовать по сигналу, правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах продвигаясь вперёд, перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу (расст. 3м).; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их  |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, в колонну по двое, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, с высоким подниманием колен, бег врассыпную, между предметами, с изменением темпа движения. |
| **ОРУ** | БП | С мячом | БП | С гимнастической палкой |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры полож. На рас. 50 см (дист. 4 м)3.Бросание мяча двумя руками способом от груди, стоя в шеренгах, ( расст. 2,5 м) | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы3.Ползание по гимн. скам. на четвереньках | 1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (рас. 2 м)2.Ползанте под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс | Фитнес – тренировка. Комплекс 1. |
| **ПИ** | «Перелёт птиц» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» |  |
| **МП игры** | «Найди и промолчи» | «У кого мяч?». | Ходьба с выполнением заданий дыхат. упражнения | «Летает-не летает». |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА СЕНТЯБРЬ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** ходьба с выполнением упражнений формирующих правильную осанку, профилактика плоскостопия.***Социализация:*** контролируют свои действия и действия своих сверстников в выполнении тестовых заданий и ПИ ***Безопасность:*** начинать тест по сигналу педагога, во время метания в вертикальную цель не находиться в секторе метания.***Коммуникация:*** Взаимодействие детей во время проведения подвижной игры ***Труд:*** Сбор инвентаря***Познание:*** Ориентировка в пространстве.***Музыка:*** выполнение ритмичных движений под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** оценить уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков, индивидуальных особенностей детей старшей группы, с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному, ходьба (с заданиями и без заданий), бег до 1 мин в умеренном темпе, ходьба. |
| **ОРУ** | БП | С гимн. палкой | С малым мячом | С обручем под музыку |
| **ОВД** |  Оценить уровень ФП детей: прыжок в длину с места;» |  Оценить уровень ФП детей:метание мешочка на дальность правой и левой рукой | Оценить уровень ФП детей: отжимания; упражнение «Рыбка» | Оценить уровень ФП детей: бег 10 м,  |
| **ПИ** | «Мышеловка» |  «Фигуры» | «Удочка» |  «Мы весёлые ребята» |
| **МП игры** | «У кого мяч» | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук. |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА НОЯБРЬ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** Упражнения в ходьбе на осанку, профилактика плоскостопия. ***Коммуникация:*** Взаимодействие детей во время подвижной игры.***Безопасность:*** ходьба по скамейке по сигналу педагога, страховка детей.***Познание:*** ориентироваться в пространстве.***Труд:*** собрать физкультурный инвентарь и оборудование***Музыка:*** Ритмичное выполнение ОВД***Социализация:*** развивать чувство товарищества и умение действовать согласованно во время ПИ  |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту ОВД; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет упражнения на равновесие; проявляет активность в ПИ, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции в ПИ |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, по два, в три колонны, повороты вправо- влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | С малым мячом | БП | С мячом | С кубиком |
| **ОВД** | 1.Ходьба по гимн. скам. на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой, за спиной.2.Прыжки на правой, левой ноге продв. вперёд 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. | 1. Прыжки с продв. вперед на правой и левой ноге попеременно (расст. 4-5)2. Переползание на животе по гимн. скам. подтяг. 2-мя руками3. Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом. | 1. Ведение мяча одной рукой, продв. Вперёд шагом.2. Пролезание в обруч и в группировке не касаясь верхнего обода.3. Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом | Фитнес-тренировка.Комплекс 2. |
| **ПИ** | «Пожарные на учении» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» |  |
| **МП игры** | «Найди и промолчи» | Релаксационное упражнение«Мороженое тает» | Ходьба в колонне подному  | «У кого мяч». |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА ДЕКАБРЬ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказать о пользе дыхательных упражнений.***Коммуникация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр, умение объединяться в игре со сверстниками ***Безопасность*:** ходьба по наклонной доске по сигналу педагога и лазании на гимнастическую стенку, страховка детей.***Труд:*** Собрать физкультурный инвентарь и оборудование***Музыка:*** Ритмичное выполнение ОВД***Познание:*** учить действовать в заданном направлении по сигналу***Социализация:*** развивать чувство товарищества и умение действовать согласованно во время ПИ  |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; соблюдает технику безопасности во время ходьбы по наклонной доске; уверенно действует по сигналу, проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному , по два, по три ,перестроение в круг, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу взявшись за руки, бег змейкой между предметами с соблюдением дистанции, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения. |
| **ОРУ** | С обручем | С флажками | БП | БП под музыку |
| **ОВД** | 1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны; перех. на гимн. скамейку, боком, приставным шагом, руки на поясе2. Прыжки на 2-х ногах через бруски (рас. 50 см)3.Броски мяча друг другу 2-я руками из-за головы, стоя в шеренгах | 1. Прыжки с ноги на ногу, продв. вперёд на правой и левой ноге (рас. 5 м)2. Броски мяча вверх и ловля его 2-я руками.3. Ползание на четвереньках между предметами  | 1. Перебрасывание мяча 2-я руками снизу, стоя в шеренгах2. Ползание по гимн. скам. на животе, подтяг. 2-я руками за края скам.3. Ходьба по гимн. скам с мешочком на голове руки в стороны | Фитнес-тренировка.Комплекс 3.  |
| **ПИ** | «Ловишки с лентами» | «Перестрелка» | «Охотники и зайцы» |  |
| **МП игры** | «Сделай фигуру» | «Поймай палку» | «Летает- не летает» | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА ЯНВАРЬ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа рук***Коммуникация:*** учить детей подчинять свои действия правилам игры и чётко их соблюдать***Труд:***формировать умение правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.***Социализация***: развивать чувство товарищества и умение действовать согласованно во время ПИ ***Познание:***формировать умение двигаться в заданномнаправлении, использовать счёт при выполнении ОРУ***Музыка:***ритмичная ходьба и бег под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  умеет передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту ОВД; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, по два, по три; повороты вправо, влево, перестроение в круг; ходьба и бег по кругу, спиной вперёд, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, ходьба и бег с изменением направления движения, высоко поднимая колени, ходьба с выполнением заданий для рук |
| **ОРУ** | С кубиком | С верёвкой | На гимн. скамейке | С обручем под музыку |
| **ОВД** | 1.Ходьба и бег по наклонной доске( выс.40см).2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками3. Броски мяча в шеренгах | 1. Прыжки в длину с места2. Ползание под дугами на четвереньках, подкатывая мяч3. Броски мяча вверх | 1.Перебрасывания мячей друг другу способом от груди, стоя в шеренгах (рас. 3 м )2.Пролезания в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке3.Ходьба с перешагиванием через перекладину (выс.40 см), руки за голову | Фитнес-тренировка.Комплекс 4. |
| **ПИ** | «Медведи и пчёлы» | «Совушка» | «Не оставайся на полу» |  |
| **МП игры** | По выбору детей | Ходьба в колонне по одному | «Колечко, колечко -выйди на крылечко»  | Ходьба в колонне по одному |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА** **ФЕВРАЛЬ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе общеразвивающих упражнений, стимулировать детейправильно и эстетично выполнять упражнение***Социализация:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр ***Коммуникация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр, умение объединяться в игре со сверстниками***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. ***Труд:***Сбор инвентаря.***Музыка:***формировать умение выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  соблюдает правила безопасности при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, лазании на гимнастическую стенку, при прыжках в длину с места, владеет техникой отбивания мяча о пол одной рукой; ориентируется в пространстве; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. |
| **Вводная** **часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | С гимн. палкой | С большим мячом | На гимн. скамейке | БП |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны 2. Прыжки через бруски (6-8 шт. выс. 10 см)3. Бросание мячей в корзину (рас. 2 м) 2-я руками из-за головы  | 1.Прыжки в длину с места (на мат)2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (рас. 6 м)3.Подлезание под дугу (выс. 40 см), не касаясь руками пола, в группировке | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с рас. 2,5 м2. Подлезание под палку (выс. 40 см)3. Перешагивание через палку (выс. 40 см) | Фитнес-тренировка. Комплекс 5. |
| **ПИ** | «Охотники и зайцы» | «Вышибало» | «Мышеловка» |  |
| **МП игры** | Самомассаж лица, шеи, рук | Ходьба в колонне по одному | «Море волнуется» | Игра по желанию детей |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА** **МАРТ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать детям о пользе закаливания.***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества***Коммуникация:*** умение взаимодействовать со своими товарищами во время подвижной игры***Безопасность:*** Ходьба по гимнастической скамейке, страховка детей, обратить внимание детей, что целиться нужно точно в руки, при перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познание:*** учить действовать в заданном направлении по сигналу***Труд:***сбор спортивного инвентаря ***Музыка:***формировать умение выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; ориентируется в пространстве, умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через предметы лежащие на полу; умеет действовать по сигналу во время ходьбы и бега |
| **ОРУ** | С малым мячом | БП | С кубиком | С обручем под музыку |
| **ОВД** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.2. Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. | 1. Прыжки в высоту с разбегу (выс. 30 см) с приземлением на мат2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами | 1. Лазание по гимн. скам. с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи)2. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд (дист. 3 м) | Фитнес-тренировка. Комплекс 6. |
| **ПИ** | «Горелки» | «Медведи и пчёлы» | «Стоп» |  |
| **МП игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» |  Ходьба в колонне по одному | Самомассаж лица, шеи, рук |

 **комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

 **НА** **АПРЕЛЬ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать детям о пользе выполнения упражнений лёжа на спине и животе, способствующих укреплению мышц брюшного пресса и становлению правильной осанки ***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества.***Коммуникация:*** обогащать словарный запас детей и речевую активность через разучивание новых считалок.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения ПИ и прыжках на скакалке. ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу, обратить внимание детей, что находиться надо на расстоянии друг от друга при прыжках на скакалке. ***Труд:***Сбор инвентаря |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; ориентируется в пространстве при прыжках на скакалке, умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, с перешагиванием через предметы, на носках, правым и левым боком вперёд, спиной вперёд, бег между предметами, по сигналу притоп, бег змейкой, по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | С гимнастической палкой | С короткой скакалкой | С малым мячом | БП |
| **ОВД** |  Оценить уровень ФП детей: «челночный бег» 5х6 м; «отбивание мяча от пола» удобной рукой (за 30 сек) |  Оценить уровень ФП детей:«метание в вертикальную цель» (рас. до цели 3 м, высота мишени 1, 5 м) ;Прыжок в длину с места (на мат) | Оценить уровень ФП детей: прыжки через короткую скакалку (за 30 сек); «подъём туловища в сед из положения лёжа» (за 30 сек) | Фитнес-тренировка. Комплекс 7. |
| **ПИ** | «Медведи и пчёлы» | «Стой» | «Удочка» |  |
| **МП игры** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба по кругу с выполнением упражнений на восст. дыхания | «Угадай, чей голос» | «Кто ушёл?» |

**комплексно-тематическое планирование занятий по физиЧеской культуре**

**НА** **МАЙ старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказать детям о пользе пальчиковой гимнастики, формировать навык выполнять её самостоятельно.***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества.***Коммуникация:*** умеют анализировать свои действия и действия своих сверстников вовремя ПИ, поощрять речевую активность детей***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время ПИ перебрасывания мяча друг другу разными способами, страховка детей.***Познание:*** умеют ориентироваться в пространстве***Труд:***выставлять и убирать спортивный инвентарь для  подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча соблюдая правила безопасности; знает правила игры и меняться ролями в процессе игры, умеет действовать по сигналу. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, ходьба спиной вперёд |
| **ОРУ** | БП | С султанчиками | С мячом | С обручами под музыку |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, руки на пояс2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (рас.4 м) до флажка3. Метание набивного мяча. | 1. Прыжки в длину с разбега2. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками2. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке3.Ходьба по гим. скам. боком приставным шагом, присесть на середине | Фитнес-тренировка. Комплекс 8. |
| **ПИ** | «Мышеловка» | «Не оставайся на полу» | «Пожарные на учении» |  |
| **МП игры** | «Что изменилось» | «Море волнуется» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим |

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по образовательной области «Физическое развитие»**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

**Пояснительная записка**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

– накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

– формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:**

* Выполняет правильно все виды основных движений,
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попдать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цел.
* Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных и.п.
* Следит за правильной осанкой.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон)

 **комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

 **СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу***Социализация:*** переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега,прыжков,подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. ***Труд:***убирать спорт. инвентарь при проведении физ.упр .***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их  |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
|  | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

 **ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:***; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).***Социализация:***создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).***Коммуникация*** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания***Труд:*** учить следить за чистотой спортивного инвентаря***Познание:***развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. ***Музыка:***продолжатьвводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой |  |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | Фитнес-тренировка. Комплекс 1. |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» |  |
| **МП игры** | «Съедобн – не съедобное» | «Чудо-остров».Танцев. движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

 **комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

 **НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социализация:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.***Познание:***ориентироваться в окружающем пространстве, пониматьсмысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)***Труд:***Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов |  |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | Фитнес-тренировка. Комплекс 2. |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» |  |
| **МП игры** | «Самомассаж» с мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

 **ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.***Социализация:***формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.***Безопасность*:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.***Труд:*** Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами |  |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | Фитнес-тренировка. Комплекс 3. |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» |  |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

 **ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности.***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.***Социализация:***формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.***Познание:***формировать умение двигаться в заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Музыка:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега;владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями |  |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обручиз положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | Фитнес-тренировка. Комплекс 4. |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» |  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки»музыкальная |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социализация:***побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами |  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой руой4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | Фитнес-тренировка. Комплекс 5. |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» |  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем |  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч4. Подлезаниев обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | Фитнес-тренировка. Комплекс 6. |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» |  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом |  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезаниев обруч боком3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | Фитнес-тренировка. Комплекс 7. |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» |  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**МАЙ (подготовительная группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социализация:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз***Труд:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками |  |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию |  Фитнес-тренировка. Комплекс 8. |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» |  |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

Основные движения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполне­нием заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15- 20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, пристав­ляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с переша­гиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливать­ся, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстоя­ние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (вы­сота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешен­ный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с мес­та через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; раз­мыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразви- вающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и от­водить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости поз­воночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворо­том в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачивать­ся (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сги­бать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вы­нося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя го­лову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысо­кой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользя­щим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры. С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо­вой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

Основные движения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторо­нах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким ша­гом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направ­ляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнасти­ческой скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шири­на 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положе­ниями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мел­ким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медлен­ном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со сред­ней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизон­тальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикаль­ную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плече­вого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за го­лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разво­дя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положе­ния (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. По­очередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения. Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Во­ротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в во­де», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры. С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погре­мушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята­но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Основные движения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), пе­рекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выпол­нением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической ска­мейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на нос­ках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклон­ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между пред­метами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятс­твия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнасти­ческой стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 ра­за) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на рассто­яние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продви­гаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — по­очередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в вы­соту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не ме­нее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по од­ному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты напра­во, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знако­мых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; под­нимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кис­ти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сто­рону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опус­кать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать при­ставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнас­тической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на од­ной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять по­вороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двух­колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры. Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в задан­ном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном на­правлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры. С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удоч­ка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За­брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

Основные движения. Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полупри­седе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змей­кой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и пере­шагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с пе­репрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сги­бая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положе­ний, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередо­вании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической ска­мейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнасти­ческой стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, пе- релезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покры­тие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с раз­бега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными спосо­бами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Под­прыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отби­вание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонталь­ную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физи­ческих упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музы­кальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плече­вого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить лок­ти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развитая и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновре­менно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно подни­мать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрям­ленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опо­ру. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом на­бивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и при­сев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Прохо­дить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выпол­нять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесен­кой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать пра­вильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пру­жинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, тор­можения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Напе­регонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном вело­сипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного дви­жения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на гру­ди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать про­извольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Ля­гушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры. Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в раз­ных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг дру­гу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по пло­щадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные уп­ражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

 Подвижные игры. С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 4.*

**Фитнес – тренировка.**

**Комплексы для детей 5-7 лет.**

**Октябрь – Комплекс № 1**.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. То же левой ногой.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

***Основная часть.***

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

*1* – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

*2* – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

*3* – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

*4* – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

*5 – 8* – то же, что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.

**5.** Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

**6.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Ноябрь – Комплекс № 2**.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

***Основная часть.***

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

*1* – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

*2* – вернуться в и.п.;

*3* *– 4* – тоже в другую сторону.

**2.** Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

*1* – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

*2* – и.п.;

*3 – 4* – то же в другую сторону.

**3.** И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

*1 – 2* – поднять тело и прогнуться;

*3 – 4* – вернуться в и.п.

**4.** И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

*1 – 3* – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

*4* – вернуться в и.п.

**5.** Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

**6.**После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Декабрь – Комплекс № 3**.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.: упор присев на степе.

*1 – 2* – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

*3 – 4* – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

**2.** И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

*1 – 4* – пружинить на ноге;

*5* – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

**3.** Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

**4**. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

**5**. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом)*

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).*

**6.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Январь – Комплекс № 4.**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

***Основная часть.***

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Февраль – Комплекс № 5.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

*С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

**10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Март – Комплекс № 6.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Апрель – Комплекс № 7.**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

**9**. Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

**10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Май– Комплекс № 8.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

***Основная часть.***

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

**7.** Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

**8.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Ожидаемые результаты:**

**-** укрепилось здоровье детей; сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;

**-** повысились физические качества;

**-** сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.

 *ПРИЛОЖЕНИЕ 5.*

**Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах.**

**Комплекс 1.**

 1. «Правильная осанка».

И. п. : сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд) .

2. «Перекаты».

И. п. : то же.

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд) .

3. «Часики».

И. п. : сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 - наклон вправо (влево) ; 2 - и. п. (2-3 раза) .

4. «Достань мяч».

И. п. : лежа на животе на полу (перед мячом) .

Выполнение: 1 - приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 - и. п. (5 раз) .

5. «Покатай мяч».

И. п. : то же.

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно (4 раза)

6. «Покажи пяточки».

И. п. : лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение: 1 - поднять прямые ноги; 2 - и. п. (5 раз) .

7. «Мячики».

И. п. : сидя на мяче, руки держать на бедрах.

Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20 секунд) .

**Комплекс 2.**

1. «Буратино».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 - поворот головы вправо. 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и. п. (5 раз) .

2. «Колеса».

И. п. : сидя на мяче, руки согнуть в локти перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук одна вокруг другой (10 секунд)

3. «Часики».

И. п. ; сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1 -наклон вправо (влево) ; 2 - и. п. (6 раз) .

4. «Черепашка».

И. п. : лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 -медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 - и. п. (3 раза) .

5. «Ленивец».

И. п. : сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок - на ладони.

Выполнение, покачивания на мяче вперед-назад (5 раз) .

6. «Мячики».

И. п. : сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение, легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели, с хлопками перед собой и за спиной (20 секунд) .

7. «Пловец».

И. п. : стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

Выполнение. 1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 - и. п. (6 раз) .

8. «Волна».

И. п. : сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

Выполнение. 1 - прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклонить и. п. (5 раз) .

9. «Силач».

И. п. : сидя на пятках, держать мяч двумя руками.

Выполнение: 1 – встать, поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2 - и. п. (5 раз) .

10. «Мячики».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах

Выполнение: легкие покачивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20 секунд) .

**Комплекс 3.**

1. «Потянемся к солнышку».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-2 - руки вверх, потянуться; 3 - и. п. (6 раз) .

2. «Флажок».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-4 - поворот корпуса вправо (влево, правую (левую) руку вверх за голову; 5 - и. п. (3 раза).

3. «Весы».

И. п. : лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 - медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 - и. п. (6 раз).

4. «Пузырь».

И. п. : то же.

Выполнение: 1-2 - вдох, надавите животом на мяч; 3 - выдох, живот втянуть; 4 - и. п. (4 раза).

5. «Покачайся».

И. п. : лежа (на спине) на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 - сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед-назад; 3 - и. п. (8 раз).

6. «Мост».

И. п. : лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

Выполнение: 1-2 - приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 - и. п. (6 раз).

7. «Передай мяч».

И. п. : лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

Выполнение: 1-2 - поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3-4 - руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4 раза).

8. «Ленивец».

И. п. : сидя (на пятках) перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь) .

Выполнение: 1 - лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь; 2 - покачиваться вперед-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз).

**Комплекс 4.**

1. «Правильная осанка».

И. п. : сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (15 секунд).

2. «Спортивная ходьба».

И. п. : то же.

Выполнение: движения стоп (поочередно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд).

3. «Наклонись и потянись».

И. п. : сидя на мяче, руки за спину.

Выполнение: 1 - наклон вправо (влево, левую руку вверх, потянуться; 2 -и. п. (4 раза).

4. «Посмотри на ладошки».

И. п. : лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1 — поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 - и. п. (8 раз).

5. «Петрушка».

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1 - выставить ноги вперед на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести; 2 - и. п. (7 раз).

6. «Колечко».

И. п. : лежа (на животе) на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

Выполнение: 1 - прогнуться, согнув моги, и дотянуться носками до головы; 2 - и. п. (6 раз).

7. «Мячики».

И. П. : сидя на мяче руки на бедрах

Выполнение: 1 - легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 - и. п. (30 секунд).

*ПРИЛОЖЕНИЕ 6*.

|  |
| --- |
| **Перспективное планирование праздников по физической культуре.** |
| месяц | Неделя | тема | цель | группа |
| сентябрь | 1,2 |  «Мой веселый, звонкий мяч» | Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости. |  2 младшие и средние группы |
| сентябрь | 3 | «Спортивный теремок» | Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности. | Старшие группы |
| сентябрь | 4 | «Осенняя олимпиада» на улице  | Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Создавать радостное настроение. Формировать стремление принимать активное участие в подготовке и проведении праздника. | подготовительные группы |
| октябрь | 1 | «В гости к Мишке» | Упражнять детей в ходьбе и беге. Совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе | вторые младшие |
| октябрь | 2 | «Путешествие в осенний лес» | Расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное отношение к ней. | средние группы |
| октябрь | 3,4 | «Спортивный огород» | Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие. Развивать физические качества. | подготовительные, старшие группы |
| ноябрь | 1 | «Приглашаем детвору на веселую игру»  | Упражнять детей в умении действовать согласно правилам игры. Развивать физические качества. Формировать чувство товарищества. | младшие группы  |
| ноябрь | 2, 3, 4 | Спортивный досуг, посвященный Дню матери Спортивные соревнования «В единстве наша сила» | Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.учить детей духу соперничества и дружбы. | средние, старшие и подгот. группы |
| декабрь  | 1 3 | Муниципальный проект»давайте дружить»,сдача нормативов комплекса ГТО | Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Создавать радостное настроение. |  подготовит.группы |
| январь | 3 4 | «Встреча со Снеговиком» | Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в назывании времен года. Развивать внимание. | средние, 2 младшие группы |
| февраль | 1,2 | «Снег кружиться…»  | Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие. | 2 младшие и средние группы  |
| февраль | 3,4 | Эстафета для сильных и смелых, посвящённая Дню защитника Отечества, участие в проекте «Пионер-бол» | Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта. | старшие и подготовительные группы |
| март | 1 | «Путешествие в весенний лес» | Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в равновесии, прыжках. Обогащать знания детей о временах года. Создавать позитивное настроение у детей. | 2 младшие группы |
| март | 2 | «Путешествие в страну здоровья» | Формировать навыки здорового образа жизни. Закреплять выполнение основных движений. Умение ориентироваться в помещении. | средние группы |
| март | 3,4 | «Дружба крепкая не разрушиться»,участие в городской программе «Сцена для всех» | Закреплять базовые понятия по природоведению и географии; прививать основы ЗОЖ.. Развивать ловкость, выносливость. Учить детей заботиться об общекомандном результате. | старшие и подготовительные группы |
| май | 1,2,3,4 | Развлечение «Приглашаем детвору на веселую игру» ,Майская эстафета | Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества. | Младшие, средние, старшие и подготовит. группы |

*ПРИЛОЖЕНИЕ 7.*

*.*

**Список литература.**

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой). М.: Мозаика – Синтез, 2013г,
2. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Л.И.Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л.И.Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л.И.Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
5. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая. Л.И.Пензулаева. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
6. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет .-М.: МОЗАИКА\_СИНТЕЗ, 2010.
7. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Е.В.Сулим.- М.: ООО «ТЦ Сфера», 2014.
8. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Е.В.Сулим.- М.: ООО «ТЦ Сфера», 2014.
9. Фитенс-данс. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.С-Петербург «Детство-Пресс», 2007.
10. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д.- М.: АРКТИ, 2014
11. Школа мяча: Учебно - методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. Николаева Н.И.- СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2012.
12. Занятия на тренажерах в детском саду. Железняк Н.Ч.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
13. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. Е.В.Сулим.- М.: ООО «ТЦ Сфера», 2012.
14. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Тарасова Т.А.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
15. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно - методическое пособие/ Марина Борисова.- Москва: Обруч, 2014.